

7月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
1 米粉パン 鶏肉のカレー焼き ウィンナーポテト 卵チーズスープ 牛乳 バナナ			2 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き くるみ和え みそ汁 牛乳 ミニトマト			3 ご飯 ポロニアステーキ 甘夏サラダ 青梗菜スープ 牛乳 青りんごゼリー			4 ご飯 シューマイ ごま和え マーボーなす 牛乳			5<七夕献立> ナッツとパセリの チャーハン 星型ハンバーグ 星のサラダ お星さまスープ 牛乳 七夕デザート		
779	37.0	325	722	31.5	332	746	23.8	308	645	23.5	280	954	33.4	487
8 ココアパン コロッケ とうもろこし キャベツと豆のスープ 牛乳 メロン			9 ご飯 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー もずく汁 牛乳 冷凍パイ			10 ご飯 ほたるいかにから揚げ 枝豆サラダ にゅうめん 牛乳			11 ご飯 ふりかけ 魚の磯部揚げ 梅和え なすの味噌煮 牛乳			12 ご飯 卵のベーコン巻 レンコン和え 南瓜のそぼろあんかけ 牛乳 冷凍みかん		
635	26.1	308	875	28.4	279	624	28.4	274	773	32.0	388	835	28.1	395
15 海の日			16 食パン スライスチーズ ポテトカップグラタン 野菜ソテー 冬瓜スープ 牛乳 豆乳アイス			17 ビビンバ たたききゅうり フルーツカクテル 牛乳			18 バターロール ウィンナー焼きそば パイサラダ 牛乳			19 夏野菜カレー 福神漬 茎わかめのサラダ すいか 牛乳		
			927	32.6	454	436	26.3	298	783	33.4	315	835	26.5	322

↑ エネルギー kcal
↑ たんぱく質 g
↑ カルシウム mg

上記の数値は献立の栄養価を表しています。
小1～小3年はこの値の70%、
小4～小6年は80%になります。

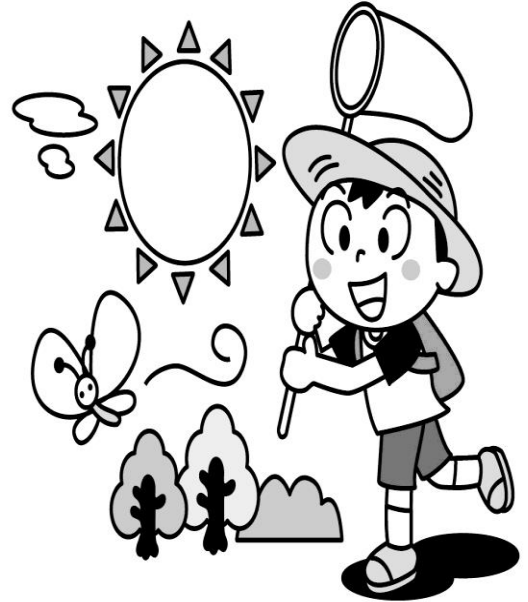
○物資の都合により、献立の一部が変更
になることがあります。



7月給食だより

富山県立しらとり支援学校

あつ 暑さに負けない体づくりを!



じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日この頃です。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心掛け、これからの本格的な暑さに備えましょう。

<p>てきど うんどう ★適度な運動</p> 	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分間程度行うなど、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつがり睡眠</p> 	<p>早寝・早起きを心掛けましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意しましょう。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本的には水やお茶をとることで、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給しよう。</p> 